

VOCABULARY · EPISODE 44

3 Tools That Can Carry Your English

Key words & expressions · English + Español

10 words

Your English Toolbox

1

to carry your English

sostener tu inglés · ser el pilar de tu progreso en inglés

DEF

to be the main thing that supports and advances your English ability — the core tool or habit that does the heavy lifting of your language development

Carry your English is a metaphorical image — some tools, like extensive listening or a great vocabulary notebook, do more work than ten others combined. Identifying what 'carries' you is strategic.

ES

Ser la cosa principal que apoya y hace avanzar tu habilidad en inglés — la herramienta o hábito central que hace el trabajo pesado de tu desarrollo lingüístico.

Es una imagen metafórica — algunas herramientas hacen más trabajo que diez otras combinadas.

Find the one or two tools that carry your English and give them your best time.

Find the one or two tools that carry your English and give them your best time. -> Encuentra las una o dos herramientas que sostengan tu inglés y dales tu mejor tiempo.

Extensive listening has carried her English further than any grammar book ever could.

Extensive listening has carried her English further than any grammar book ever could. -> La escucha extensiva ha sido el pilar de su progreso más que cualquier libro de gramática.

2

to keep a vocabulary notebook

llevar un cuaderno de vocabulario · mantener un diario de palabras nuevas

DEF

to maintain a personal written record of new words and phrases you encounter, including context, examples, and your own notes

A vocabulary notebook is not just a list — it is a personal dictionary built from your real life encounters with English. The act of writing something down increases retention dramatically compared to passive exposure.

ES

Mantener un registro escrito personal de palabras y frases nuevas que encuentras, incluyendo contexto, ejemplos y tus propias notas.

Un cuaderno de vocabulario no es solo una lista — es un diccionario personal construido desde tus encuentros reales con el inglés.

Keep a vocabulary notebook — not for every word, but for the ones that stop you in your tracks.

Keep a vocabulary notebook — not for every word, but for the ones that stop you in your tracks. -> Lleva un cuaderno de vocabulario — no para cada palabra, sino para las que te detienen en seco.

Her vocabulary notebook became the most valuable English resource she ever made.

Her vocabulary notebook became the most valuable English resource she ever made. -> Su diario de palabras nuevas se convirtió en el recurso de inglés más valioso que jamás hizo.

3

to revise

reparar · revisar material estudiado para consolidar lo aprendido

DEF

to go back and review material you have already studied in order to strengthen and confirm your understanding

Revise is the British English word for reviewing material before a test or to consolidate learning. In American English, it is more often 'review'. In language learning, regular revision of what you have already learned is as important as learning new things.

ES

Volver a revisar material ya estudiado para fortalecer y confirmar la comprensión.

El inglés británico para revisar material antes de un examen. En el aprendizaje, la revisión regular es tan importante como aprender cosas nuevas.

Revise ten vocabulary words a day rather than learning one hundred new ones — repetition is where memory lives.

Revise ten vocabulary words a day rather than learning one hundred new ones — repetition is where memory lives. -> Repasa diez palabras de vocabulario al día en lugar de aprender cien nuevas — la repetición es donde vive la memoria.

She built a habit of revising her vocabulary notebook every Friday evening and found that words stuck much better.

She built a habit of revising her vocabulary notebook every Friday evening and found that words stuck much better. -> Creó el hábito de revisar material estudiado en su cuaderno de vocabulario cada viernes por la noche y descubrió que las palabras se quedaban mucho mejor.

4

to jot something down

anotar rápidamente · apuntar algo de forma breve para no olvidarlo

DEF

to write a short, quick note of something so you do not forget it

Jot down is practical and fast — it is the vocabulary of informal note-taking. You jot down a word, a phrase, a number. In English learning, jotting things down immediately is the difference between remembering a new word and losing it.

ES

Escribir una nota corta y rápida de algo para no olvidarlo.

Práctico y rápido — el vocabulario de la toma de notas informal. Anotar inmediatamente es la diferencia entre recordar una nueva palabra y perderla.

When you hear a new expression in English, jot it down immediately — do not trust your memory.

When you hear a new expression in English, jot it down immediately — do not trust your memory. -> Cuando escuches una nueva expresión en inglés, anótala rápidamente de inmediato — no confíes en tu memoria.

She always kept a small notebook in her bag so she could jot down any English phrase she encountered.

She always kept a small notebook in her bag so she could jot down any English phrase she encountered. -> Siempre llevaba un cuadernito en el bolso para poder apuntar de forma breve para no olvidarlo cualquier frase en inglés que encontrara.

5

to look something up

buscar algo · consultar el significado o la pronunciación de algo

DEF

to search for information about a word, phrase, or topic in a dictionary, online, or another reference

Look something up is the fundamental research verb of language learning. You hear a word you do not know — you look it up. The habit of looking things up the moment you encounter them is one of the most efficient vocabulary-building strategies in existence.

ES

Buscar información sobre una palabra, frase o tema en un diccionario, en línea u otra referencia.

El verbo fundamental de investigación en el aprendizaje de idiomas. El hábito de buscar las cosas al momento es una de las estrategias de vocabulario más eficientes.

Do not skip over words you do not know — look them up immediately while the context is fresh.

Do not skip over words you do not know — look them up immediately while the context is fresh. -> No saltes las palabras que no conoces — búscalas de inmediato mientras el contexto está fresco.

She looked up every word she did not understand and wrote it with a sentence in her notebook.

She looked up every word she did not understand and wrote it with a sentence in her notebook. -> Consultó el significado o la pronunciación de algo de cada palabra que no entendía y la escribió con una frase en su cuaderno.

6

to test yourself

ponerte a prueba · autoevaluarte para identificar lo que sabes

DEF

to check your own knowledge or recall of something, without external pressure, in order to identify gaps

Test yourself is active learning at its most self-directed. Instead of passively re-reading your notes, you close them and try to recall what you know. This is one of the most evidence-backed learning strategies in language acquisition research.

ES

Comprobar tu propio conocimiento o recuerdo de algo, sin presión externa, para identificar lagunas.

El aprendizaje activo en su forma más autodirigida. Una de las estrategias de aprendizaje más respaldadas por la evidencia.

Test yourself on vocabulary before you open your notebook — what you cannot recall is what needs more work.

Test yourself on vocabulary before you open your notebook — what you cannot recall is what needs more work. -> Ponte a prueba con el vocabulario antes de abrir tu cuaderno — lo que no puedes recordar es lo que necesita más trabajo.

She tested herself daily by trying to use each new word in a sentence before looking at her notes.

She tested herself daily by trying to use each new word in a sentence before looking at her notes. -> Se autoevaluaba a diario intentando usar cada nueva palabra en una frase antes de mirar sus notas.

7 to make it stick

fijar el aprendizaje · hacer que algo quede grabado en la memoria a largo plazo

DEF

to use repetition, examples, and context to ensure that something you learn stays in your long-term memory

Make it stick is practical learning strategy vocabulary — and it is also the title of an influential book on memory science. The key insight: seeing a word once is not learning. You need retrieval, spacing, and use. The notebook is only the first step.

ES

Usar repetición, ejemplos y contexto para asegurarse de que algo que aprendes permanezca en tu memoria a largo plazo.

Vocabulario de estrategia de aprendizaje práctico. La clave: ver una palabra una vez no es aprender. Necesitas recuperación, espaciado y uso.

Writing a word down is not enough — you need to use it, hear it, and see it to make it stick.

Writing a word down is not enough — you need to use it, hear it, and see it to make it stick. -> Escribir una palabra no es suficiente — necesitas usarla, escucharla y verla para fijar el aprendizaje.

She used the podcast, her notebook, and real conversations together to make new vocabulary stick permanently.

She used the podcast, her notebook, and real conversations together to make new vocabulary stick permanently. -> Usó el podcast, su cuaderno y conversaciones reales juntos para hacer que algo quede grabado en la memoria a largo plazo el nuevo vocabulario permanentemente.

8 to go over something

repasar · revisar algo con atención antes de continuar

DEF

to review, check, or discuss something carefully — often used for notes, material, or a plan

Go over is one of the most versatile phrasal verbs in academic and learning English. You go over your notes, go over a lesson, go over vocabulary before a test. It is active re-engagement — you are not just reading, you are checking understanding.

ES

Revisar, comprobar o discutir algo cuidadosamente — frecuentemente usado para notas, material o un plan.

Uno de los phrasal verbs más versátiles del inglés académico y de aprendizaje. Es un reengagement activo — no solo lees, compruebas la comprensión.

Go over your vocabulary from the week before you listen to a new episode — the repetition pays off.

Go over your vocabulary from the week before you listen to a new episode — the repetition pays off. -> Repasa tu vocabulario de la semana antes de escuchar un nuevo episodio — la repetición da sus frutos.

She went over her English notes every Sunday morning and found it the most effective part of her whole routine.

She went over her English notes every Sunday morning and found it the most effective part of her whole routine. -> Revisaba con atención sus notas de inglés cada domingo por la mañana y lo encontraba la parte más efectiva de toda su rutina.

9

context

el contexto · el entorno lingüístico o situacional que da sentido a una palabra

DEF

the surrounding words, situation, or circumstances that help you understand the meaning of something

Context is one of the single most important words in language learning. You do not learn words in isolation — you learn them in context. Context is the sentence, the conversation, the situation that makes meaning clear. Teaching yourself to read context is the fastest route to real comprehension.

ES

Las palabras, situación o circunstancias circundantes que te ayudan a entender el significado de algo. Una de las palabras más importantes en el aprendizaje de idiomas. No aprendes palabras en aislamiento — las aprendes en contexto.

You do not need to know every word to understand English — read the context and meaning will often become clear.

You do not need to know every word to understand English — read the context and meaning will often become clear. -> No necesitas conocer cada palabra para entender inglés — lee el entorno lingüístico que da sentido y el significado a menudo se volverá claro.

She stopped panicking when she heard unknown words and started reading the context around them instead.

She stopped panicking when she heard unknown words and started reading the context around them instead. -> Dejó de asustarse cuando escuchaba palabras desconocidas y empezó a leer el entorno lingüístico o situacional que da sentido a una palabra a su alrededor en su lugar.

10

spaced repetition

la repetición espaciada · el método de revisar con intervalos crecientes para memorizar mejor

DEF

a learning technique that reviews information at increasing intervals, optimising memory retention over time

Spaced repetition is one of the most evidence-backed vocabulary learning methods in existence. The idea: review a word after one day, then three, then a week, then a month. Your brain remembers best what it almost forgot. Apps like Anki are built on this principle.

ES

Una técnica de aprendizaje que revisa información a intervalos crecientes, optimizando la retención de memoria a lo largo del tiempo.

Uno de los métodos de vocabulario más respaldados por evidencia. Tu cerebro recuerda mejor lo que casi olvidó.

Spaced repetition is the science behind the notebook habit — review what you know, but not all at once.

Spaced repetition is the science behind the notebook habit — review what you know, but not all at once. -> La repetición espaciada es la ciencia detrás del hábito del cuaderno — repasa lo que sabes, pero no todo a la vez.

She used spaced repetition on her vocabulary and found that words she had known for a year were still perfectly accessible.

She used spaced repetition on her vocabulary and found that words she had known for a year were still perfectly accessible. -> Usó el método de revisar con intervalos crecientes para memorizar mejor en su vocabulario y descubrió que palabras que había conocido durante un año seguían perfectamente accesibles.